

Medicii Spitalului Orășenesc Mioveni recomandă hidratarea, evitarea expunerii la soare și reducerea efortului fizic

By Dana Andrei - 10/07/2026



În plin sezon estival, episoadele de caniculă creează un disconfort termic. În aceste condiții, medicii din cadrul Spitalului Orășenesc Mioveni le recomandă cetățenilor să adopte măsuri simple, dar esențiale, pentru a preveni deshidratarea și alte probleme de sănătate asociate temperaturilor extreme.

Hidratarea, cea mai importantă măsură de protecție

Specialiștii Spitalului Orășenesc Mioveni atrag atenția că organismul pierde cantități importante de apă în timpul perioadelor caniculare, iar refacerea rezervelor de lichide trebuie făcută constant, fără a aștepta apariția senzației de sete.

*„Consumați zilnic între 1,5 și 2 litri de lichide, fără a aștepta senzația de sete. Beți câte un pahar de apă la fiecare 15-20 de minute. Evitați alcoolul, inclusiv berea și vinul, precum și băuturile cu multă cofeină sau zahăr, care pot accentua deshidratarea”, **recomandă medicii unității sanitare.***

Dușuri calde și spații răcoroase

Pentru a ajuta organismul să își regleze temperatura, cadrele medicale recomandă efectuarea mai multor dușuri calde pe parcursul zilei, fără ștergerea completă a corpului după baie.

Persoanele care folosesc aparate de aer condiționat sunt sfătuite să mențină o diferență de cel mult cinci grade Celsius între temperatura din interior și cea exterioară. În lipsa unui sistem de climatizare, este indicată petrecerea a cel puțin două-trei ore pe zi în spații publice răcoroase, precum magazine, farmacii sau lăcașuri de cult.

Evitați expunerea la soare și efortul fizic

Medicii din cadrul Spitalului Orășenesc Mioveni recomandă limitarea deplasărilor în aer liber în intervalul prânzului, când radiațiile solare sunt cele mai puternice. Atunci când ieșirile nu pot fi amânate, sunt indicate haine lejere, confecționate din fibre naturale, în culori deschise, precum și purtarea unei pălării de soare.

Totodată, activitățile solicitante desfășurate în exterior, cum sunt exercițiile sportive sau lucrările de grădinarit, ar trebui reduse la minimum în zilele cu temperaturi foarte ridicate.

O atenție specială trebuie acordată persoanelor vulnerabile – copii, vârstnici și persoane cu dizabilități – care trebuie încurajate să consume lichide chiar și atunci când nu resimt senzația de sete.

Bolnavii cronici trebuie să își continue tratamentul

Pacienții care suferă de afecțiuni cardiovasculare, pulmonare, hepatice, renale, neurologice sau psihice sunt sfătuiți să își urmeze tratamentul conform recomandărilor medicului curant și să solicite o reevaluare medicală dacă starea de sănătate se modifică.

Medicii Spitalului Orășenesc Mioveni subliniază că respectarea acestor măsuri poate face diferența între un simplu disconfort provocat de căldură și apariția unor complicații serioase, îndemnând populația să acorde atenție atât propriei stări de sănătate, cât și nevoilor celor apropiați.

Foto: ediția tipărită

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro

<https://anchetaonline.ro/clinica-medicina-dentara-igienizarea-dentara-profesionala-3-330200/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/medicii-spitalului-orasenesc-mioveni-recomanda-hidratarea-evitarea-expunerii-soare-reducerea-efortului-fizic-330212/>